

7. Richtiges Atmen bringt neue Kraft und Energie

Die zwei wichtigsten Energiequellen für unseren Körper sind eine gesunde Ernährung und die richtige Atmung. Darum sollten Sie, wenn Sie es bisher noch nicht gemacht haben, unbedingt richtig atmen lernen bzw. regelmäßig üben, damit es nach einiger Zeit in den Alltag übergeht. Richtig atmen bedeutet in diesem Fall entspannt, und entspannt atmen Sie nur, wenn Sie aus und in den Bauch atmen.

Richtige Bauchatmung ist dann wiederum der erste Schritt zur Entspannung!

Leider nehmen wir uns oft zu wenig Zeit für unsere Atmung oder wir haben gar nicht erst gelernt, richtig zu atmen. Auch unsere gesamte physische und psychische Verfassung beeinflusst letztlich die Atmung. So können körperliche Verspannungen oder seelische Probleme zu einer schlechten Atmung führen und die Disharmonie noch weiter verstärken. Daher kennen viele Menschen das Gefühl, dass Ihnen manchmal die letzten Millimeter Luft fehlen, so als würde ein eiserner Ring oder ein zu enger Gürtel den unteren Brustkorbbereich einschnüren. Auch ein Stoßseufzer zeigt an, dass unsere innere Verspannung das Zwerchfell erfasst hat. Wir haben das Bedürfnis wieder richtig und tief durchzuatmen um uns von diesem Engegefühl zu befreien.

Für ein besseres Verständnis nun ein kurzer Abstecher zu Anatomie und Physiologie:

Das Zwerchfell, welches in der Horizontalebene die Grenze zwischen den beiden Lungenflügeln und den Bauchorganen bildet, spielt in diesem Zusammenhang eine ganz wesentliche Rolle. Das Zwerchfell, wohl einer der aktivsten Muskeln im Körper, wird ständig bewegt. Im Durchschnitt 12 bis 16 x pro Minute, insgesamt also über 17.000 x pro Tag.

Beim Einatmen zieht sich das Zwerchfell zusammen und drückt die Bauchorgane nach unten. Der Bauch wölbt sich vor und durch den entstehenden Sog strömt Atemluft in unsere Lungen. Atmen wir allein durch das Absenken des Zwerchfells, dann atmen wir entspannt.

Beim Ausatmen wölbt sich das Zwerchfell wieder nach oben, der Bauch senkt sich und die Luft entweicht aus den Lungen.

Aus diesem Grund legen wird auch bei den gezeigten Übungen besonders viel Wert auf eine richtige, sprich ruhige und regelmäßige Atmung. Versuchen Sie die Bewegungen dieser gleichmäßigen Atmung anzupassen und finden Sie Ihren eigen Rhythmus.

Erfahrungsgemäß läuft die Atmung sehr gut im Übungsrhythmus, es sei denn, Sie setzen sich unnötig unter Druck es besonders richtig machen zu wollen. In diesem Fall ertappen Sie sich dabei, wie Sie die Luft anhalten oder während der Bewegung „zwischenatmen“. Versuchen Sie die Übungen dann weniger betont auszuführen und achten Sie auf ein harmonisches Zusammenspiel von entspannter Atmung und weichem Bewegungsfluss.

Prophylaxis – Gesund am Arbeitsplatz

Jede Bewegung sollte genauso wie die Atmung im Bauch beginnen, denn dort liegt das Zentrum der Energie. Versuchen Sie mit Aufmerksamkeit Ihrer Atmung und der Bewegung vom Zentrum aus bis in die Fingerspitzen oder Zehenspitzen zu folgen, und mit der Zeit werden Sie immer mehr von der sich bewegenden Energie spüren können.

Nehmen Sie sich bitte so oft wie möglich Zeit, diese entspannte Weise des Atmens zuzulassen!